

Комитет администрации города Славгорода по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пригородная средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШУМО учителей

начальных классов

МБОУ «Пригородная СОШ»

протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании

методического совета

МБОУ «Пригородная СОШ»,

протокол № 7

от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «Пригородная СОШ»

от 30 августа 2021 г.

№ 96

Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
основного общего образования  
для детей 5 класс  
с УО (интеллектуальные нарушения) вариант 1  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Ромаданова Гульсум Хабидуловна,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Славгород, с. Пригородное, 2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса составлена на основе следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

**Цель программы:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач,**

**направленных на:**

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение обучающимися теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

*Личностные результаты* освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование готовности к самостоятельной жизни.  
Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

*Предметные результаты* включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### **Минимальный уровень**

#### **Достаточный уровень**

- 1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 5) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- ♣ 8) представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
  - 1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
  - 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- 4) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 5) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 6) умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- 7) знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- 8) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- 9) знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- 10) знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- 11) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

#### ***Теоретические сведения***

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

***Подвижные игры*** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

*Коррекционные:* «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

*С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:* «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

*На развитие внимания, памяти и точности движений:* «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

*С ходьбой, бегом:* «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Пустое место». Эстафеты.

*С прыжками в высоту, длину:* «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки», «С кочки на кочку».

*С метанием мяча на дальность и в цель:* «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

*С элементами пионербола и волейбола:* «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

*С элементами баскетбола:* «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

## Раздел «Гимнастика» (24 часа).

### *Теоретические сведения*

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

### *Практический материал*

*Строевые упражнения.* Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

### *Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

*Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

*Упражнения для расслабления мышц.* Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### *Упражнения с предметами*

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями

гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

*С обручами.* Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

*С маленькими мячами.* Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами (вес 2 кг).* Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

*Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

*Упражнения у гимнастической стенки.*

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой (левой) рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Махи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения (элементы, связки)* (выполняются только после консультации врача).

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

*Простые и смешанные висы и упоры.*

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Опорный прыжок.* Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким

приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах: преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Раздел «Легкая атлетика» (27 часов).**

### ***Теоретические сведения***

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

### ***Практический материал***

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание.* Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Раздел «Лыжная подготовка» (21 час).**

### ***Теоретические сведения***

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

### ***Практический материал***

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления.

Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Раздел «Спортивные игры» (30 часов).

### **Пионербол**

#### ***Теоретические сведения***

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

#### ***Практический материал***

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

### **Баскетбол**

#### ***Теоретические сведения***

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

#### ***Практический материал***

*Стойка баскетболиста.* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **Бадминтон**

#### ***Теоретические сведения***

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

#### ***Практический материал***

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения по зонам площадки. Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. Удары: открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу.

### **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b>			
1	Техника безопасности . Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	

2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
3	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
4	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
5	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>			
7	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.)	1	
8	Встречные эстафеты. Эстафетный бег.	1	
9	Бег на результат 30 метров.	1	
10	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1	
11	Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1	
12	Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.		
13	Метания малого мяча на точность		
14	Метание малого мяча на дальность	1	
15	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
18	Бег в равномерном темпе 1000 метров.	1	
<b>Спортивные игры-30 часов</b>			
19	Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б.	1	
20	Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры.	1	
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.	1	

22	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
25	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
26	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
27	Баскетбол. Тактические действия в нападении	1	
28	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.	1	
29	Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б.	1	
30	Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры.	1	
31	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.	1	
32	Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления	1	
33	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками на месте ,в движении.	1	
34	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков	1	
35	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
36	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: перемещений и владения мячом	1	
37	Баскетбол. Тактические действия в нападении	1	
38	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	

39	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
40	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
41	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
42	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	
43	Контрольные игры и соревнования.	1	
44	Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств	1	
45	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1	
46	Волейбол .Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	1	
47	Волейбол. Командно-тактические действия в нападении.	1	
48	Волейбол. Учебная игра.	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 30 часов</b>			
49	Кувырок вперед		
50	Кувырок назад	1	
51	Стойка на лопатках	1	
52	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
53	«Мост» из положения, лежа на спине	1	
54	Комбинация из освоенных элементов	1	
55	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	
56	Висы	1	
57	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
58	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. Вскок в упор присев. Соскок	1	

	прогнувшись.		
59	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
60	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
61	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	
62	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	
63	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	
64	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	
65	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	
66	Лазанье по канату в два приема	1	
67	Лазанье по канату в два приема	1	
68	Акробатические связки из изученных элементов.	1	
69	Акробатические связки из изученных элементов.	1	
70	Акробатические связки из изученных элементов.	1	
71	Акробатические связки из изученных элементов.	1	
72	Прыжки со скакалкой	1	
73	Знакомство с опорным прыжком	1	
74	Опорный прыжок	1	
75	Контрольный урок Опорный прыжок	1	
76	Лазанье по наклонной скамейке	1	
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
78	Тестирование вися на время	1	
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>			

79	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
80	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
81	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
82	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
83	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
84	Кросс(2км) по пересеченной местности	1	
<b>Легкая атлетика 17 часов</b>			
85	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.		
86	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1	
87	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	
88	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	
89	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1	
90	Тестирование прыжка в длину с места	1	
91	Техника прыжка в длину с разбега	1	
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
93	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
94	Метания малого мяча на точность	1	
95	Метание малого мяча на дальность	1	
96	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	
97	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	
98	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
99	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	

